

AERIALレッスンスケジュール 2025年6月

月			火			水			木			金			土																	
スタジオ			サブスタジオ(桜橋第一ビル3F)																													
2			3			4			5			6			7																	
エアリアル★4			代: mayumi 9:00～10:00			骨盤調整ヨガ★2			代: yukiko 10:30～11:40			エアリアル★3-4			haruka 17:00～18:10																	
リンパヨガ★3-4			yukiko 15:00～16:10			整美体ヨガ★1			akiko 10:30～11:40			エアリアル★1			saya 10:00～11:10			姿勢改善ピラティス★2-3			M.kana 12:30～13:40											
エアリアル★2			mayumi 18:20～19:30			オステオフレイルP®(骨密)★1			yuki 13:00～14:10			ベーシックヨガ★2			saya 11:45～12:55																	
ベーシックピラティス★3			mayumi 19:50～21:00			エアリアル★2			saya 15:00～16:10			ベーシックピラティス★3			chika 15:00～16:10																	
						代謝アップヨガ★3			saya 19:00～20:10			エアリアル★2			haruka 18:20～19:30																	
リラックスヨガ★1			haruka 19:50～21:00									リラックスヨガ★1			haruka 19:50～21:00																	
9			10			11			12			13			14																	
リンパヨガ★3-4			yukiko 15:00～16:10			整美体ヨガ★1			akiko 10:30～11:40			エアリアル★1			saya 10:00～11:10			エアリアル★2			代:saya 9:00～10:00											
ベーシックピラティス★2			mayumi 18:20～19:30			オステオフレイルP®(骨密)★2			yuki 13:00～14:10			ベーシックヨガ★2			saya 11:45～12:55			骨盤調整ヨガ★2			代:yukiko 10:30～11:40											
エアリアル★4			mayumi 19:50～21:00			エアリアル★2			saya 15:00～16:10			ベーシックピラティス★3			chika 15:00～16:10			姿勢改善ピラティス★2-3			M.kana 12:30～13:40											
						代謝アップヨガ★3			saya 19:00～20:10									ルーキーレッスン ピラティス★1			-											
												リフレッシュチェアヨガ★4			haruka 18:20～19:30			エアリアル★3-4			haruka 16:00～17:10											
												エアリアル★2			haruka 19:50～21:00			オステオフレイルP®(骨密)★2			T.kana 18:00～19:10											
16			17			18			19			20			21																	
リンパヨガ★3-4			yukiko 15:00～16:10			整美体ヨガ★1			akiko 10:30～11:40			エアリアル★1			saya 10:00～11:10			エアリアル★4			代: mayumi 9:00～10:00											
エアリアル★2			mayumi 18:20～19:30			オステオフレイルP®(フェム)★2			yuki 13:00～14:10			ベーシックヨガ★2			saya 11:45～12:55						骨盤調整ヨガ★2			代: yukiko 10:30～11:40								
ベーシックピラティス★3			mayumi 19:50～21:00			エアリアル★2			saya 15:00～16:10			ベーシックピラティス★3			chika 15:00～16:10			エアリアル★2			haruka 18:20～19:30			姿勢改善ピラティス★2-3			M.kana 12:30～13:40					
						代謝アップヨガ★3			saya 19:00～20:10									リラックスヨガ★1			haruka 19:50～21:00			エアリアル★3-4			haruka 17:00～18:10					
23			24			25			26			27			28																	
リンパヨガ★3-4			yukiko 15:00～16:10			整美体ヨガ★1			akiko 10:30～11:40			エアリアル★1			saya 10:00～11:10			エアリアル★5			emina 9:00～10:00											
ベーシックピラティス★2			mayumi 18:20～19:30			オステオフレイルP®(フェム)★2			yuki 13:00～14:10			ベーシックヨガ★2			saya 11:45～12:55									骨盤調整ヨガ★2			emina 10:30～11:40					
エアリアル★4			mayumi 19:50～21:00			エアリアル★2			saya 15:00～16:10			ベーシックピラティス★3			chika 15:00～16:10			リフレッシュチェアヨガ★4			haruka 18:20～19:30			エアリアル★3-4			haruka 16:00～17:10					
						代謝アップヨガ★5			T.noriko 17:00～18:10									エアリアル★2			haruka 19:50～21:00			オステオフレイルP®(フェム)★2			T.kana 18:00～19:10					
						代謝アップヨガ★3			saya 19:00～20:10																							
30			1			2			3			4			5																	
リンパヨガ★3-4			yukiko 15:00～16:10																													
エアリアル★2			mayumi 18:20～19:30																													
ベーシックピラティス★3			mayumi 19:50～21:00																													

※代行レッスン、時間変更、休講等につきましては、スタジオAERIALのHPより会員様専用掲示板をご覧ください。

※スタジオ入室はレッスン開始20分前からとなっております。

★1 ★2 :初心者向け、 ★3 ★4 :中級者向け、 ★5 :上級者向け

※オステオフレイルピラティステーマ・・・ (骨密):骨密度、 (フェム):フェムケア、 (骨底):骨盤底筋